

令和8年6月1日

保護者様

松山市立石井東小学校

校長 杉村 英樹

熱中症の予防対策について

初夏の候、保護者の皆様におかれましては、ますます御健勝のことと存じます。

さて、この時季は、気温が急に高くなり、熱中症が発生しやすい環境となっています。学校では、熱中症による事故が起きないように下記のような対策に努めます。また、御家庭と協力して、お子様を熱中症から守っていきたいと考えていますので、御理解と御協力をお願いいたします。

記

1 学校での対応について

- (1) 朝の健康観察を行い、健康状態の把握に努めます。
- (2) 外での活動は、活動前に毎回、活動場所の暑さ指数を確認し、気象状況に合わせた活動を行います。
- (3) マスクの着用は求めないことを基本としています。マスクを着用している児童には、体育科の授業や運動時、登下校の際は熱中症対策を優先し、マスクを外して行うよう指導します（マスクの着脱を無理に強いることはしません。）。
- (4) 教室のエアコン・サーキュレーターを適宜活用します。エアコン使用時も換気を行います。
- (5) 常時こまめに水分を補給させます。
- (6) 活動中に体調不良がみられた場合は、救急処置を行い、休養させます。休養して回復しない場合は、保護者の方にお迎えをお願いすることがあります。

2 保護者様へのお願い

- (1) 「早寝・早起・朝ごはん」で生活リズムを整えてください。特に、朝食は水分や塩分を摂取することができ、熱中症の予防に効果的です。また、十分な睡眠によって、その日の疲れを取るようになしてください。
- (2) こまめに水分が取れるように、水筒のお茶・水は多めに持たせてください。熱中症の予防には、深部体温を下げる効果があるため、冷たい水が良いとされています。
2本目以降の水筒については、スポーツドリンクの持参を可とします。（スポーツドリンクは、糖分が多くむし歯や肥満の原因にもなることから、多量に摂取することがないよう御注意ください。）

※ 健康上の理由から、水筒の中身はお茶や水を基本とします。

※ 熱中症の疑いがある場合は、保健室で経口補水液やスポーツドリンクを補給させることがあります。

- (3) 透湿性や通気性の良いもの等、できるだけ涼しい服装を心掛けてください。下着は汗を吸い取りますので、必ず着用させてください。
- (4) 汗拭き用のタオルを毎日持たせてください。
- (5) クールタオルや日傘は、安全面に十分配慮した上、必要に応じて御使用ください。
- (6) 毎日の健康チェックは、熱中症を予防する上で有効です。体調が悪い場合は無理をさせず、自宅で休養させてください。